

青少年體型意識與節制飲食行為之研究

林宜親^{1,*} 林 薇²

YI-CHIN LIN^{1,*}, WEI LIN²

¹ 高雄市立中正高級中學，高雄市807郵政信箱72-30號

Kaohsiung Municipal Chung Cheng High School, P.O. Box 72-30, Kaohsiung City 807, Taiwan, R.O.C.

² 國立台灣師範大學家政教育系所營養科學與教育組

Program for Nutrition Education and Sciences, Department of Home Economics Education, National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan, R.O.C.

* 通訊作者Correspondence author. E-mail: yi7235@ms3.hinet.net

目標：本研究主要在瞭解青少年體型意識與節制飲食行為。**方法：**研究對象為8所國小六年級及19所國中一、二、三年級學生，共822人。**結果：**不論實際體型為何，多數青少年期望正常體型，多數青少年期望較瘦體型。影響青少年體型意識主要因素為體型受嘲笑經驗、是否崇拜偶像身材、未來想從事與體型有關之活動。實際體型過重、自覺變「瘦」壓力越大者、會崇拜偶像身材者，特別是青少年，越容易有體型意識困擾。個人對過重關注之程度為青少年是否採取節制飲食行為之重要因素。**結論：**當青少年實際過重且自覺過重、希望減少體重越多、體型受嘲笑經驗越多者，傾向高度節制飲食。過度外表取向、自覺體重過重、期望體型變瘦之青少年，會藉高度節制飲食來降低或維持體重，以達到理想體型；她們較可能發生飲食失控，並可能發展為異常飲食行為者。(中華衛誌2000；19(1)：33-41)

關鍵詞：青少年、體型、體型意識、節制飲食行為。

Study of body image and dietary restraint in adolescence

Objectives: The purpose of this study is to understand adolescents' body image and dietary restraint. **Methods:** A total of 822 students from 19 Junior high schools and 8 elementary schools completed a self-administered questionnaire. **Results:** In spite of actual body figure, the majority of adolescent boys expected a normal body figure, and adolescent girls expected a slim body figure. Being teased, admiring the figure of models, and interest in a career related to the figure had significant influences on adolescents' body image. Body image disturbances were more likely to occur in overweight adolescents, especially girls and those who perceived pressure to be thin on who admired an idol's body figure. A preoccupation with being overweight was a significant factor in dietary restraint. **Conclusions:** Overweight adolescents who perceived themselves as fat, wanted to lose more weight or had experienced more teasing, had a higher degree of restrained eating. Adolescent girls who were overconcerned with body shape and weight perceived themselves as fat, and expected to be thin tended to have a higher degree of dietary restraint in order to maintain or achieve the ideal figure. They are at risk of disinhibition and more likely to become eating disorders in the future. (*Chin J Public Health. (Taipei):2000;19(1):33-41*)

Key words: adolescence, body figure, body image, dietary restraint.

前 言

青少年為身心各方面快速發展時期，面臨身心急遽變化所帶來的衝擊。青少男常希望增加肌肉，青少女則希望纖瘦體型，以符合社會期望之理想體型。社會理想體型之期望，反映在青少年關注他們的外表、體型、體重及飲食行為方面[1]。一些前瞻性研究證實，過度關注體重、體型、過度節制飲食和異常飲食之症狀發生是有關連[2, 3, 4]。飲食節制之程度，被認為是發展為飲食異常的關鍵危險因子[5]。最近許多研究顯示，非白人、發展中之非西方文化國家的人民，當他們接受西方社會「纖瘦」之體型觀點後，飲食異常現象也越來越多，如暴食、過度節制飲食、恐懼肥胖、對身體不滿意等。這些現象與非白人族群之西化之程度和受白人同化程度有密切關係[6]。故本研究主要目的，在瞭解目前台灣青少年體型意識與節制飲食行為之情況，並探討造成青少年體型意識困擾與節制飲食行為之重要因素。

材料與方法

本研究以台灣地區國小六年級及國中一、二、三年級學生為研究對象，由民國八十七年三月三日至三月二十日止。將台灣地區劃分為台北市、高雄市、北、中、南、東共六區域；依據八十五學年度台閩地區各國民中小學概況統計[7]資料，以母群樣本數二千分之一估計各區域抽樣班級數與人數，採分層比例隨機抽樣方式抽取國中19校、國小8校。以電話聯絡該校之教師，當取得教師與校方同意之後，以郵寄方式寄發本研究之量表，委託抽樣學校之教師以班級為單位進行

團體施測，並隨本研究之量表附有施測注意事項之書面說明。本研究共寄發1036份問卷，得有效樣本822份(男399人、女423人)。

本研究以問卷調查法蒐集資料，研究工具為「青少年體型意識與節制飲食行為量表」，內容包含以下四部份。

(一) 個人背景資料：

本研究以受試者之年齡、性別、實際體型、期望體型、崇拜偶像身材、未來想從事之活動、家庭社經地位，作為個人背景資料內容。其中實際體型與期望體型，分別以自填之目前身高、目前實際體重、期望體重，計算個人實際和期望之身體質量指數(BMI)。再依據吳仁宇[8]及 Buddeberg-Fischer[9]等研究之資料將體型分類如下表一。

(二) 多向度身體和自我關係量表：

根據Cash[10]The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire, MBSRQ之內容翻譯為中文，經預試、專家內容效度考驗、內部一致性信度考驗，形成「多向度身體和自我關係量表」共34題，包含五個子量表「外表評估」、「外表取向」、「對過重之關注」、「自覺體重分類」、「身體各部位滿意度」，各子量表Cronbach α 依序分別為.71、.69、.78、.88、.75。本量表為李克特氏(Likert)五點量表形式，以各子量表平均分數表示受試者體型意識態度之各向度狀況。

(三) 三因子飲食行為量表：

根據Stunkard & Messick[11]Three-Factor Eating Questionnaire, TFEQ之內容翻譯為中文，經預試施測、專家內容效度考驗、內部一致性信度考驗，形成「三因子飲食量表」共50題，包含三個子量表：(1)知覺節制(cognitive restraint of eating)，(2)失控

表一 12-15歲男、女生之BMI(體型)分類

	消瘦	過輕	正常	過重	肥胖
男	≤ 15.8	15.9~16.7	16.8~23.1	23.2~26.7	≥ 26.8
女	≤ 15.8	15.9~16.7	16.8~22.5	22.6~25.5	≥ 25.6

投稿日期：88年1月15日

接受日期：88年12月24日

(disinhibition)，(3)飢餓(hunger)，各子量表之Cronbach α 依序分別為.73、.84、.74。本量表主要評量受試者節制飲食行為狀況，以各子量表之總分，來表示受試者節制飲食行為之情形。

(四) 體型受嘲笑經驗量表：

體型受嘲笑經驗量表，主要評量受試者在日常生活之中，是否因本身之體型而有受到他人嘲笑的經驗，以及當他人嘲笑其體型時個人之感覺。本量表為李克特氏五點量表，以量表之總分表示受試者體型受嘲笑之狀況。經預試施測、專家內容效度考驗、內部一致性信度考驗(Cronbach α =.77)之後，形成正式「體型受嘲笑經驗量表」共4題。

本研究以SPSS 7.5/Win95套裝統計程式進行資料分析，主要採用之統計方法為卡方考驗與典型相關(canonical correlation)。

結 果

一、青少年體型意識之分析

(一) 青少年體型意識之概況：

由表二「多向度身體和自我關係量表」得分情形可知，在「外表評估」方面，約有79.2%

之青少男對自己外表持中度和高度滿意，而青少女約34%傾向不滿意自己的外表。在「外表取向」部分，約68.9%青少男對外表重視之程度為中度和低度，但青少數則約有54.8%高度重視自己的外表。「對過重關注之程度」，約有62.4%之青少男與45.6%之青少女不會特別在乎體重是否過重，然而約有16.1%之青少女會對體重高度關注，她們對體重的變化容易感到焦慮。「自覺體重分類」方面，約70.2%之青少男自覺體重太輕和正常，但約有36.9%之青少女是自覺體重太重。至於「對身體各部位滿意度」部分，約有77.2%之青少男傾向中度和高度滿意身體各部位，然有超過35.7%之青少女並不是很满意自己身體各部位。

由表三實際體型與期望體型之分析結果得知，青少男實際體型較青少女重；青少男之實際體型與期望體型在人數分配比例上有顯著差異，青少男不論自己實際體型為何，多數(82.5%)期望自己為正常體型。青少女之實際體型與期望體型在人數分配比例上亦有顯著差異，但是青少女所期望之體型卻比實際體型要瘦，有1/4(25.8%)之青少女期望為過輕或消瘦之體型。

(二) 影響青少年體型意識之因素：

表二 「多向度身體和自我關係量表」五個子量表之平均得分情形

	子量表得分分類	男生 人(%)	女生 人(%)
外表評估	低度滿意(1.0-2.5分)	83(20.8)	144(34.0)
	中度滿意(2.6-3.5分)	258(64.7)	244(57.7)
	高度滿意(3.6-5.0分)	58(14.5)	35(8.3)
外表取向	低度取向(1.0-2.5分)	47(11.8)	13(3.1)
	中度取向(2.6-3.5分)	228(57.1)	178(42.1)
	高度取向(3.6-5.0分)	124(31.1)	232(54.8)
對過重之關注	低度關注(1.0-2.5分)	249(62.4)	193 (45.6)
	中度關注(2.6-3.5分)	122(30.6)	162(38.3)
	高度關注(3.6-5.0分)	28(7.0)	68(16.1)
自覺體重分類	自覺太輕(1.0-2.5分)	132(33.1)	110(26.0)
	自覺正常(2.6-3.5分)	148(37.1)	157(37.1)
	自覺太重(3.6-5.0分)	119(29.8)	156(36.9)
身體各部位滿意度	低度滿意(1.0-2.5分)	91(22.8)	151(35.7)
	中度滿意(2.6-3.5分)	242(60.7)	230(54.4)
	高度滿意(3.6-5.0分)	242(60.7)	42(9.9)

表三 青少年男、女實際體型、期望體型之人數及其分配比例

	實際體型人(%)			期望體型人(%)			適合度考驗
	全部	男	女	全部	男	女	
消瘦	57(6.9)	28(7.0)	29(6.9)	68(8.3)	13(3.2)	55(13.0)	男生： $\chi^2=30.97$
過輕	76(9.3)	28(7.0)	48(11.3)	77(9.4)	23(5.7)	54(12.8)	
正常	554(67.4)	266(66.7)	288(68.1)	637(77.5)	329(82.5)	308(72.8)	
過重	93(11.3)	51(12.8)	42(9.9)	33(4.0)	27(6.8)	6(1.2)	
肥胖	42(5.1)	26(6.5)	16(3.8)	7(0.8)	7(1.8)	0(0)	
總計	822(100)	399(100)	423(100)	822(100)	399(100)	423(100)	

表四 青少年之背景變項與體型意識之典型相關分析摘要表

X變項	典型因素					Y變項	典型因素				
	α_1	α_2	α_3	α_4	α_5		η_1	η_2	η_3	η_4	η_5
性別	.209	-.628	.040	-.030	.559	外表評估	-.449	.200	.649	.355	-.460
年齡	-.018	-.186	.599	-.383	-.506	外表取向	.065	-.811	.565	.090	.106
實際體型	.856	.336	.178	-.061	-.162	對過重之關注	.671	-.377	-.231	.567	-.181
期望體型	.045	.288	.180	-.476	-.194	自覺體重分類	.976	.174	.124	-.035	.034
期望體重差	-.876	-.134	-.034	-.327	.038	身體各部位滿意度	-.470	.371	.504	.531	.325
崇拜偶像身材	-.156	.639	-.023	-.496	.272						
未來想從事之活動	.044	-.422	.421	.327	-.049						
體型受嘲笑經驗	.680	-.363	-.329	-.292	-.109						
家庭社經地位	-.024	.104	.485	.167	.565						
抽出變異百分比	.226	.152	.105	.106	.116						
重疊	.145	.043	.008	.004	.001						
抽出變異百分比	.366	.202	.212	.148	.072						
重疊	.234	.057	.017	.005	.001						
典型相關係數(ρ)	.800***	.531***	.282***	.190***	.011	ρ_2	.640	.282	.080	.036	.000

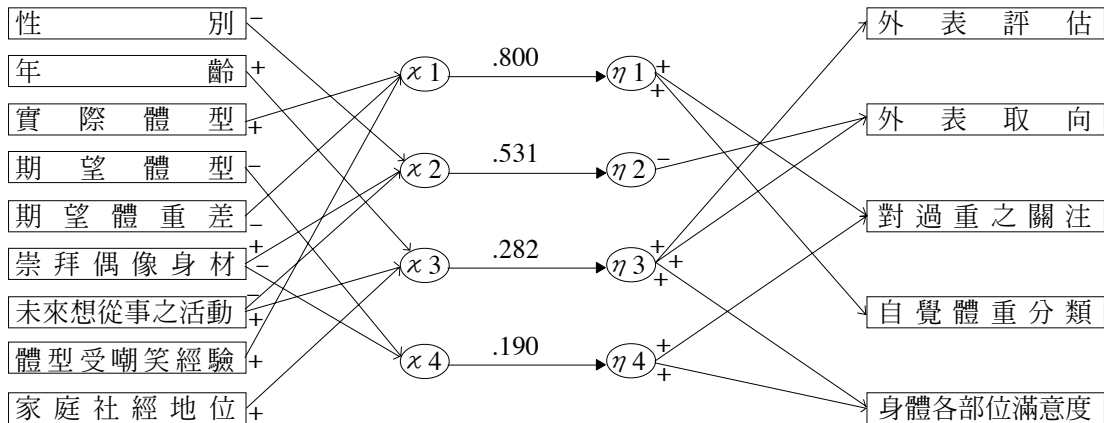
*** $p < .001$ ** $p < .01$ * $p < .05$

以背景變項，包括性別、年齡、實際體型、期望體型、期望體重與實際體重差(以下簡稱期望體重差)、崇拜偶像身材、未來想從事之活動、體型受嘲笑經驗、家庭社經地位作為X組變項，而以「外表評估」、「外表取向」、「對過重之關注」、「自覺體重分類」、「身體各部位滿意度」作為Y組變項，進行典型相關分析。由表4典型相關結果所示，主要有四個典型相關因素，相關係數分別為.800、.531、.282、.190($p < .001$)，如圖一。

二、青少年節制飲食行為分析

(一) 青少年節制飲食行為之概況：

由表五「三因子飲食行為量表」得分情形可知，在「知覺節制」部分，約有26.8%之青少年、39.2%之青少年為高度飲食節制者。在「失控」情形方面，本研究青少年飲食高度失控情形很少，為全部抽樣人數之2%。「飢餓」之反應程度，本研究中約9.2%之青少年、6.1%之青少年對飢餓非常敏感，青少年對飢餓敏感之比例較青少年略高。



圖一 青少年個人背景變項與體型意識之典型相關組型

表五 「三因子飲食行為量表」三個子量表之得分情形

	子量表得分分類	男生 人(%)	女生 人(%)
知覺節制	無知覺節制(1 - 3分)	47(11.8)	32(7.6)
	低知覺節制(3 - 10分)	245(61.4)	225(53.2)
	高知覺節制(11-14分)	31(7.8)	106(25.0)
	飲食異常(> 14分)	76(19.0)	60(14.2)
失控	低度失控 (1 - 5分)	287(71.9)	306(72.3)
	中度失控 (6 - 10分)	110(27.6)	104(24.6)
	高度失控(11-15分)	2(0.5)	13(3.1)
飢餓	低度飢餓感 (1 - 5分)	177(44.4)	247(58.4)
	中度飢餓感 (6 - 10分)	185(46.4)	150(35.5)
	高度飢餓感(11-15分)	37(9.2)	26(6.1)

(二) 影響青少年節制飲食行為之因素：

以背景變項(性別、年齡、實際體型、期望體型、期望體重差、崇拜偶像身材、未來想從事之活動、體型受嘲笑經驗、家庭社經地位)，及體型意識：「外表評估」、「外表取向」、「對過重之關注」、「自覺體重分類」、「身體各部位滿意度」作為X組變項，而以「知覺節制」、「失控」、「飢餓」作為Y組變項，進行典型相關分析。由表6典型相關結果所示，主要有三個典型相關因素，相關係數分別為.666和.299($p<.001$)、.171($p<.05$)，如圖二。

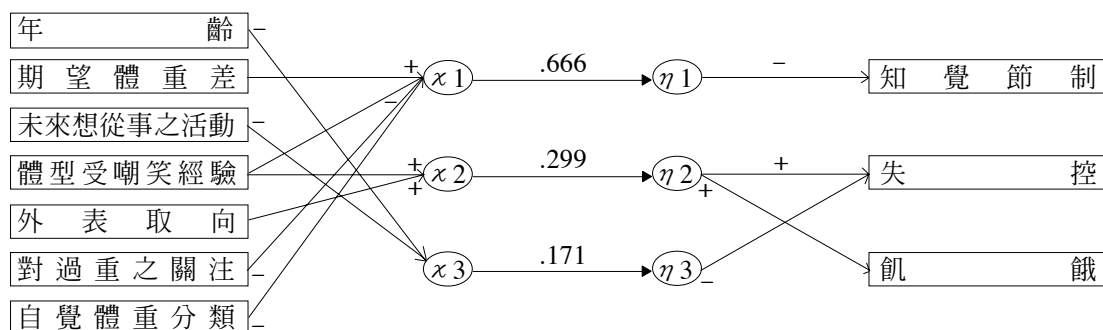
討 論

(一) 關於青少年體型意識之影響因素：

以下將就個人背景變項與體型意識之典型相關組型結果，主要有四個典型相關因素，相關係數分.800、.531、.282、.190($p<.001$)分別討論之。由個人背景變項與體型意識第一組典型相關組型來看，青少年實際體型越重、期望體重減少越多、體型受到嘲笑經驗越多，他們愈關注體重是否過重，容易因為過重而感到焦慮、恐懼，傾向自覺體重過重。此現象說明，青少年確實受到目前社會較普遍讚許「瘦」的體型影響。當他們意識到自己實際體型過重，要減重之壓力也就越大；如果生活中，他們曾因體型而

表六 青少年之背景變項、體型意識與節制飲食行為之典型相關分析摘要

典型因素				典型因素			
X變項	$\alpha 1$	$\alpha 2$	$\alpha 3$	Y變項	$\eta 1$	$\eta 2$	$\eta 3$
性別	-.215	-.272	-.326	知覺節制	-.969	-.196	.148
年齡	.228	.120	-.518	失控	-.184	.769	-.612
實際體型	-.417	.021	-.273	飢餓	.169	.921	.350
期望體型	.098	.351	.105				
期望體重差	.522	.244	.373				
崇拜偶像身材	.414	-.355	.200				
未來想從事之活動	-.127	.117	-.550				
體型受嘲笑經驗	-.499	.476	-.175				
家庭社經地位	.088	-.279	-.059				
外表評估	.252	.100	.141				
外表取向	-.332	.465	-.197				
對過重之關注	-.951	-.123	-.074				
自覺體重分類	-.566	-.194	-.169				
身體各部位滿意度	.321	-.083	.451				
抽出變異百分比	.179	.071	.091	抽出變異百分比	.334	.493	.173
重疊	.079	.006	.003	重疊	.148	.044	.005
典型相關係數(ρ)	.666***	.299***	.171*	$\rho 2$.444	.089	.029

*** $p < .001$ ** $p < .01$ * $p < .05$ 

圖二 青少年個人背景變項、體型意識與節制飲食行為之典型相關組型

受到高度嘲笑，更容易造成他們對於體重是否過重感到不安，對體重變化愈敏感。這結果同時也顯示，肥胖之青少年較可能有體型意識之困擾。

由個人背景變項與體型意識之第二組典型相關組型來看，青少男、不會崇拜偶像身材、未來想從事之活動與體型無關者，他們

越不在乎自己外表；反之，青少女、會崇拜偶像身材者、未來想從事之活動與體型有關者，會投入較多時間、精神希望改善外表，比較關心自己的外表。這現象證明，進入青春期的女孩確實很在意自己外表是否美麗，希望自己外表能符合大眾所認為之標準。這說明青少女受到傳播媒體影響，起而效尤偶

像身材，使得青少年形成較不正確之體型概念，導致體型意識狀態較差且受扭曲。有研究即指出，儘管女性花很多時間、金錢希望改善外表、身材，經常爲了期望體型變瘦而煩惱，但既使透過過度控制飲食、激烈運動，個人外表整體結構仍然不會有很大改變[12]。

由個人背景變項與體型意識之第三組典型相關組型來看，年齡較大之青少年、未來想從事之活動與體型有關、家庭社經地位較高者，他們對於自己的外表、身體各部位之滿意度較高，也較注重自己的外表。這現象顯示，家庭社經地位較高、年齡較大之青少年，由於自我概念較爲成熟穩定，因此就算他們未來想從事之活動與體型有關，也蠻在乎自己的外表，然而那並不影響其體型意識，所以他們對於自己外表、身體各部位之評價是趨向較正面。

由個人背景變項與體型意識之第四組典型相關組型來看，期望體型較瘦、會崇拜偶像身材之青少年，他們較關注自己體重是否過重，同時他們對身體各部位也較滿意。由本研究之資料可知，期望體型瘦者、崇拜偶像身材者，多爲青少年。這顯示對於這群青少年來說，雖然她們滿意目前自己的身體外表，然而他們還希望自己能更瘦一些，能擁有類似偶像之身材，所以較在意自己體重是否過重。此現象也說明，青少年不但容易受到媒體傳播之影響，她們在成長過程中希望獲得他人的認同與肯定之需求也較青少年高。

(二) 關於青少年節制飲食行為之影響因素：

以下將就個人背景變項、體型意識與節制飲食行為之典型相關組型結果，主要有三個典型相關因素，相關係數分別爲.666和.299($p<.001$)、.171($p<.05$)分別討論之。由個人背景變項、體型意識與節制飲食行為之第一組典型相關組型來看，青少年希望體重增加越多、體型越少受到嘲笑、越不在意體重是否過重、自覺體重越輕者，他們越不會呈現飲食知覺節制。這現象顯示，希望體重減少越多、體型越常受到他人嘲笑、對體重過重越感到焦慮、自覺體重過重者，他們飲食

知覺節制程度就越高。French et al.[13]指出，對於高度節制飲食者，其過度關心體重之特質，如果發生在實際體重較重、且自覺體重較重之青少年身上，他們不一定會發展爲異常飲食者；然而此現象若出現在實際體重並非過重者，他們未來較容易成爲異常飲食者。由本研究結果可知，青少年較傾向期望體型消瘦，較青少年自覺體重較重，在本研究中約有16.1%之青少年是高度關注體重過重，約有14.2%之青少年節制飲食狀態已有異常症狀。因此我們可以說，本研究中部分青少年與國外青少年一樣，在未來可能成爲異常飲食者。

由個人背景變項、體型意識與節制飲食行為之第二組典型相關組型來看，青少年對於外表較重視、體型受嘲笑經驗越多者，他們飲食可能發生失控的情形愈高，對飢餓愈敏感。由此現象可瞭解，青少年過度在乎他人眼光者，他們希望能有較好之外表、體型以獲得他人肯定，因此當體型受到嘲笑，所產生之負面之情緒，便使得他們容易有飲食失控情形。這類之青少年，他們容易因外界之影響而造成情緒波動，並進而使得他們容易發生飲食失控；此外，他們對飢餓之敏感反應，即可能因爲飲食過度知覺節制，且容易發生情緒性進食之故。Mela & Rogers[14]指出，在高度知覺節制情況下，對於飢餓的感覺通常會被掩蓋、消弭；但個人經常發生飲食失控者，他們對飢餓的反應程度就越高。此類容易失控之節制飲食者，是有可能發生暴食行為[15]。因此對於具有這類特質之青少年，在未來成爲異常飲食行為者之可能性也較高，值得我們注意。

由個人背景變項、體型意識與節制飲食行為之第三組典型相關組型來看，年齡較輕、未來想從事之活動與體型有關之青少年，飲食較不容易發生失控現象。因此本研究結果顯示，年紀愈輕、希望未來從事與體型有關工作者，他們不但飲食知覺節制程度較高，其飲食也不容易發生失控情形。這意味他們能夠有效控制飲食，可說是「成功」之節制飲食行為者。此結果說明，目前國內12歲左右之男、女孩其節制飲食之情形與國外研

究結果相同[16, 17, 18]，他們皆指出節制飲食行為在11-12歲之男、女孩已是顯著之特徵。

(三) 綜合討論：

由本研究整體結果可知，在體型意識方面，青少男較傾向自覺較瘦而期望增加體重，他們所期望之體型屬於正常，顯示他們較能正確評估自己身體。青少女方面，她們傾向自覺較重而期望體型瘦，顯示青少女較容易高估其體型，較容易發生體型意識之偏差。整體而言，青少男之體型意識狀態較青少女為正向。國內蔡季蓉[19]周玉真[20]、趙瑞雯[21]之研究結果也同樣顯示，青少男對身體的滿意度較青少女好。關於影響青少年體型意識之主要因素是來自外界(社會環境、媒體傳播、同儕團體)之壓力，其中以青少年體型受嘲笑之經驗影響最大，再者青少年是否崇拜偶像身材、未來想從事之活動與體型有關，也會影響個人體型意識之狀態。當青少年曾經因為體重、體型受到重要他人嘲笑，最容易引發他們體型意識扭曲，其中以實際體重過重之青少年所受之影響最大。這群青少年經由與他人之比較，意識到自己實際體型過胖，然而體型曾受到嘲笑之經驗，使得他們對於體重過重更容易感到焦慮與不安，造成對自己身體外表傾向負面之評價，有較多體型意識之困擾。至於會將偶像身材當成自己追求目標之青少年，特別是青少女，她們體型意識較容易偏差。這些青少女很在意自己身體外表是否夠吸引人、是否美麗、是否合乎標準，視個人身體外表為最重要之價值，因而希望擁有「完美」身材。這說明青少女體型意識容易受外表影響；而青少男整體體型意識狀態較佳、較正面。

在飲食知覺節制部分，本研究顯示約有1/4之青少男、近2/5之青少女已為高度飲食節制者之狀況。在飲食失控情形方面，本研究之青少年飲食失控情形並不多，飲食行為有出現中、高度失控情形者，約只全部抽樣人數之1/4。關於對飢餓之反應程度，本研究中約有1/10之青少男、1/20之青少女對飢餓非常敏感，但青少女對飢餓較不敏感之比例較青少男略高一些。研究結果顯示，影響個人

是否採取節制飲食行為之主要因素為，個人對過重關注之程度、體型受嘲笑經驗之多寡、是否自覺體重過重、期望體重減少者。此外，實際體型肥胖之青少年，他們也自覺體重越重，而自覺體重越重者體型受嘲笑經驗也越多；當這些青少年希望體重減少越多，顯示他們可能變瘦壓力較大，因而以節制飲食方式，期望能夠降低體重改善目前之體型，成為節制飲食者。

目前台灣地區青少女確實有變瘦之壓力，12歲左右之男、女孩皆已出現節制飲食行為，顯示目前國內青少年體型意識之困擾與節制飲食行為之情形與國外相似。這意味著台灣社會文化接受西方文化之體型觀點後，對青少年之體型意識與飲食行為，所可能造成之負面影響。由於青少年是具有體型意識困擾最多之階段，本研究也指出確實有體重過重及部分青少女，他們體型意識狀態較負向，使得他們企圖藉節制飲食方式降低體重使體型較瘦。然而依據Davis et al.[12]研究指出，既使成功之節制飲食能夠降低體重，但幾乎很難改變個人身體外表結構。因此該如何協助有體型意識困擾之青少年，建立良好、健康之體型概念，不但是青少年自我認定發展的主要任務之一，也是我們社會、教育單位、及青少年父母應該重視之問題。

致 謝

誠摯感謝李蘭教授、李美璇副教授、姜逸群教授、張仙平副教授、盧立卿副教授、賴明美醫師，對本研究所提供寶貴意見與指導。對於協助本研究進行施測之各校老師與受試者，致上無限的感激與謝意。

參考書目

1. Thelen MH, Powell AL, Lawrence C, Kuhnert ME. Eating and body image concerns among children. *Journal of Clinical Child Psychology* 1992;21:41-6.
2. Attie I, Brooks-Gunn J. Development of eat-

- ing problems in adolescent girls : A longitudinal study. *Development Psychology* 1989;**25**:70-9.
3. Graber JA, Brooks-Gunn J, Paikoff RL, Warren MP. Prediction of eating problems: An 8 year study of adolescent girls. *Development Psychology* 1994;**30**:823-34.
 4. Killen JD, Wilson DM, Taylor CB et al. Weight concerns influence the development of eating disorders: A 4-year prospective study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 1996;**64**:936-40.
 5. Fox KR, Page A, Peters DM, Armstrong N, Kirby B. Dietary restraint and fatness in early adolescent girls and boys. *Journal of Adolescence* 1994;**17**:149-61.
 6. Wilfley DE, Rodin J. Cultural influences on eating disorders. In: Brownell KD, Fairburn CG eds. *Eating disorders and obesity: A comprehensive handbook*. NY: The Guilford Press, 1995;78-82.
 7. 教育部：八十五學年度台灣地區各國中小學概況統計。民國八十六年。
 8. 吳仁宇、黃亦清：台灣地區6-18歲學生之年齡別、身高、體重、身體質量指數之發育研究。《公共衛生》1996;**22**:257-71。
 9. Buddeberg-Fischer, B., Bernet, R., Sieber, M., Schmid, J., & Buddeberg, C. Epidemiology of eating behaviour and weight distribution in 14- to 19-year-old Swiss students. *Acta Psychiatrica Scandinavica* 1996;**93**:296-304.
 10. Cash TF. The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire. Unpublished manuscript. Old Dominion University 1994.
 11. Stunkard AJ, Messick S. The Three-Factor Eating Questionnaire to measure dietary restraint, disinhibition and hunger. *Journal of Psychosomatic Research* 1985;**29**:71-83.
 12. Davis C, Durnin JVGA, Gurevich M, Maire AL, Dionne M. Body composition correlates of weight dissatisfaction and dietary restraint in young women. *Appetite* 1993;**20**:197-207.
 13. Brodie DA, Drew SC, Jackman C. Influence of preconception on body image. *Perceptual and Motor Skills* 1996;**83**:571-7.
 14. French SA, Perry CL, Leon GR, Fulkerson JA. Dieting behavior and weight change history in female adolescents. *Health Psychology* 1995;**14**:548-55.
 15. Mela DJ, Rogers PJ. Food, eating and obesity: The psychobiological basis of appetite and weight control. UK: Chapman & Hall 1998;225p.
 16. Williams SS, Contento IR, Michela JL, Gladis MM. Restrained eating among adolescents : Dieters are not always bingers and bingers are not always dieters. *Health Psychology* 1996;**15**:176-84.
 17. Moore DC. Body image and eating behavior in adolescent girls. *American Journal of Diseases of Children* 1988;**142**:1114-8.
 18. Hill AJ, Rogers PJ, Blundell JE. Dietary restraint in young adolescent girls : A functional analysis. *British Journal of Clinical Psychology* 1989;**28**:165-76.
 19. 周玉真：青少年身體意象，自我概念同儕關係之研究。民國八十一年。國立彰化師範大學輔導研究所碩士論文。
 20. 趙瑞雯：高中生體型意識、健康控握與飲食行為間之關係研究。民國八十五年。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文。
 21. 蔡季蓉：台北市國中生體型意識滿意度與健康知識健康行為相關性之研究。民國七十九年。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文。